

# DARMOWY FRAGMENT DO PRZEGLĄDU

## 2.SIŁA NAWYKU

*„Uzależnienie nie odbiera człowiekowi wolności od razu. Robi to powoli, dzień po dniu, aż wolność przestaje istnieć.”*

Sam problem uzależnień nie jest błahą sprawą i należy traktować go jak najbardziej poważnie.

**Rosnące statystyki osób uzależnionych mówią już same za siebie, a ich skala stale rośnie. Niestety są to tylko Ci, którzy przyznają się do choroby. Druga połowa wstydzi się to zrobić albo po prostu nie jest świadoma, jak głęboko ona w nich tkwi.**

Odwlekanie decyzji i granie na czas działa wyłącznie na ich niekorzyść. Bardzo często okazuje się później, że jest już za późno. Wyniszczenie organizmu bywa tak poważne, że nie da się go odbudować, a człowiek staje się kaleką lub czeka jedynie na powolną śmierć.

Wielu lekceważy samą chorobę, nie zdając sobie sprawy, jak ogromna jest jej destrukcyjna siła. Uzależnienie krok po kroku wyniszcza człowieka coraz bardziej, popychając go w jeszcze większą otchłań, z której bardzo często nie ma już wyjścia.

Im dłużej zwlekasz, tym bardziej pogłębiasz swój nałóg, z którego później będzie znacznie trudniej się wydostać.

Dlatego skorzystaj z pomocy i nie licz wyłącznie na własne siły - może się bowiem okazać, że zwyczajnie Ci ich zabraknie.

Na końcu każdego rozdziału znajdują się informacje o nieodpłatnych lub płatnych punktach pomocy dla każdego typu uzależnień. Kontakt jest łatwo dostępny, a w wielu przypadkach czynny przez całą dobę.

Warunek jest jeden - musisz zmierzyć się z chorobą i podjąć walkę. Oznacza to wprost, że musisz sam tego chcieć, ponieważ nikt nie zrobi tego za Ciebie.

### 3.ZAKUPOHOLIZM

*„Nie kupujemy rzeczy, których potrzebujemy - kupujemy rzeczy, które dają nam chwilową ulgę.”*

Bez wątpienia chyba każdy z nas lubi robić zakupy, jeśli ma świadomość, że go na nie stać. Niestety są też takie osoby, które robią to bezcelowo, a ich cały zamysł skupia się na tym, aby włożyć coś do koszyka.

Zazwyczaj są to rzeczy, których wcale nie potrzebują, a chęć kupowania staje się manią, która również poważnie szkodzi.. Liczba takich osób stale rośnie.

#### Liczby osób z zakupoholizmem w Polsce - 2023, 2024, 2025

⚡ Szacunki oparte na badaniach wskazują, że około 3–5% dorosłych Polaków powyżej 15. roku życia wykazuje symptomy kompulsywnego kupowania, co oznacza potencjalnie około 1 miliona osób z problemem zakupoholizmu w Polsce. Udział ten utrzymuje się na zbliżonym poziomie w ostatnich latach, choć coraz częściej pojawia się w badaniach tendencja wzrostowa.

⚡ W badaniach z zakresu zaburzeń zachowań zakupowych problem kompulsywnego kupowania szacuje się na 2–4% dorosłej populacji polskiej, z wahaniami w kolejnych latach i przewagą kobiet wśród osób dotkniętych tym zachowaniem.

Często prowadzi to do bezcelowego wydawania pieniędzy, a zatem i pustego portfela. Kończy się to depresją, a nawet może prowadzić do przestępstw takich jak kradzież.

Taka osoba krzywdzi siebie i swoich najbliższych, a nawet doprowadza do ruiny finansowej.

Kończy się to niestety dużym zadłużeniem lub nawet pobytem w więzieniu.

#### Konkretnie działające miejsca pomocy

👉 **Ośrodek MOCni – leczenie zakupoholizmu** (Wrocław)

✓ wsparcie terapeutyczne i indywidualne podejście

☎ +48 885 141 818

<https://www.wolnioduzaleznien.pl/leczenie-uzaleznien/leczenie-zakupoholizmu.html>

👉 **Poradnia Zmiana – terapia uzależnień behawioralnych** (różne lokalizacje / online)

✓ oferuje pomoc psychologiczną osobom z zakupoholizmem w różnych rejonach ( online)

<https://zmiana-psychotherapia.pl/co-leczymy/uzaleznienia-behawioralne/zakupoholizm/>



Zakupoholizm powoduje zaburzenia emocjonalne, depresję, zadłużenie oraz utratę stabilności finansowej i rodzinnej.

